

“ZER JAN, HALAKO BAZTAN”

Ardiaren esentzian daude artzaintza, antzinako jarduera dena; paisaiaren formak; ekosistemen zaintza; eta artisauro- produktuak.

En la esencia de la oveja se encuentran una actividad ancestral como es el pastoreo; el modelado del paisaje; la conservación de los ecosistemas; y productos artesanos

**ARDI-ESNEKIAK
LACTEOS DE OVEJA**

ZENDERE- BENA REQUESÓN

Zenderebenak esneak baino lau aldiz proteina gehiago du eta gasna gehienek baino koipe gutiago. Koipe guti duten elikagaiak aproposak dira koipe gutiko dietetan.

El requesón contiene cuatro veces más proteínas que la leche y su contenido graso es menor que el de la mayoría de los quesos. Los alimentos con bajo contenido graso son apropiados en dietas de control de grasas.

Ba al zenekien Baztanen 41.000 ardi-buru badirela?

¿Sabías que en Baztan hay 41.000 ovejas?

2016 apirila



Zendereben- tortitak

Tortitas de requesón



- 1

Piperbel. arra utza gatza

zenderebena Nahasi / mezclar maizena

Ardi-gasna birrin-dua
- 2

Puskak hartu eta disko itxura eman
Tomar porciones y darles forma de disco

Olio guti poco aceite
- 3

Bi aldeetatik gorritu y Dorar por ambos lados

Aukerakoa Opcional
- 4

Atera entsaladaz lagunduta / servir con guarnición de ensalada

www.baztan.eus Iturria / fuente: www.gastronomiaycia.republica.com

Osagaiak / ingredientes: 250 g zendereben / requesón; 1 arrautza / huevo; 2 koilarakada ardi-gasna birrindu / cucharadas de queso de oveja rallado; 1 koilarakada maizena / cucharada maizena; piperbeltz beltza / pimienta negra; gatza / sal; olio / aceite.